

くらしに役立つなんでも相談

健康の悩み、生活・家庭の心配ごとなど、なんでも気軽にご相談ください。



友の会コーナーへ

戦時中、国策として、旧満州に現地の人の土地を取り上げ、全国から約30万の日本人が入植... 中野区健康友の会・広報委員会発行

〒164-0001 中野区中野5-45-4

Eメール：a_nozawa@kenyu-kai.or.jp Tel:03-3386-9139

友の会だより

秋の友の会旅行

下條温泉と木曾路の旅 11/18~19



「満蒙開拓平和記念館」でボランティアのガイドさんから説明をうける



今年の友の会旅行は42人全員が初めて訪れる下條温泉と木曾路の旅。お天気が心配でしたが、雨上がり... 山本英司副院長、渡辺由絵総看護師長の同行で安心して楽しい旅となりました。



「深川」を踊った山田ヨシエさん(88歳)は山本先生をお供に口上を披露(右) 宴会の後の交流は補聴器の悩みや満蒙開拓移民が話題に(上)

「満蒙開拓平和記念館」一度訪れてみてください

高年齢者にとってバスはとても便利。その上、医師や看護師さんが同行するのでとても心強い。「満蒙開拓平和記念館」は、開拓移民の歴史を語り継ぐ拠点として、ふさわしい場所に開館されたと思つた。宴会は88歳の方の粋な踊りや芸達者が楽しく、その後の医師との交流会は、多くの方が補聴器で悩んでいることが分かった。下条温泉の宿「月下美人」はお湯よし、味よしで申し分のない旅でした。

中野5丁目 佐藤美智子



(事務局 野澤)

なかのゼロ視聴覚ホールにて上映 1/9(土)・1/16(土)・1/24(日)・1/30(土) 14時~

いきいきと観客を魅了



フィナーレは「炭坑節」の替え歌「反抗節」で会場盛り上がり



健友会元職員有志の歌声



芸能まつり スマイルなかの

11月11日(水)

第20回芸能まつりがスマイルなかので開催され、入場者は約250人。共立友の会は7グループが出演。全体では26演目あり、出演者は日頃の練習の成果をいきいきと舞台上で発表し、その一生懸命さが観客を魅了しました。

最近の葬儀事情について



日葬祭典(株) 中村 和男

昨日、「家族葬」という言葉をよく耳にするようになった。最近のご葬儀では、遺族の会社関係者の通夜や葬儀への参列をお断りする、故人が生前懇意にしていた方やご近所の方々の参列もご遠慮する、または亡くなった事さえも知らせない、そんな傾向があるように思います。

以前、葬儀というものはもともと地域社会に密着していたものであり、ご近所、町内会、隣組が主体となり、相互扶助の関係の中で葬儀を出したものでした。都内では地方に比べて特に、核家族化が進み、皆が「個」を大切にすることが増えています。その結果、「家族葬現象」の傾向にあり、元来故人を弔うという意味の「葬儀」という感覚が、薄れてしまっているように感じます。

故人の遺志を尊重しつつ、残された遺族親族が、きちんと故人とお別れできる時間や空間が「葬儀」には大切なのではないかと思ひます。

最近では、通夜・葬儀を一切せず、火葬だけを増えている「直葬」も大変増えてまいりました。各ご家庭には様々な事情があることは勿論です。しかし、太古の昔から続いている「葬儀」、「弔い」の意味合いをもう一度考え直す必要がある時期にきているのではないかと感じます。



投稿欄

「ある旅立ち」

匿名 (73歳)



それは、あまりにもはかなく壮絶な人生だった。

姪の幸子は幼い2児をかかえて、母子家庭になり、追い打ちをかけるように、33歳で乳がん

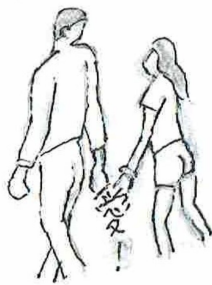
に侵された。一生懸命働き、子供を大学4年と1年まで育て上げ48歳になった時、病魔の再発に襲われた。

近くに住む父親に知らせただけで、姉妹にも勤め先にも内緒にし、ひたすら子供たちの行く末を考えながら自分の養生を二の次にした。結果、手遅れで亡くなる三日前に、私は入院を知らされた。

私も同じ乳がんがんに侵された時の心境を振り返り、「なぜ私がこんな運命に？死にたくない、いやだ！」夫や子供たちのことを考える前に自分がパニックになった記憶が蘇り、弱い自分が情けなく、後悔ばかり思い出されます。

「微かなる願望」

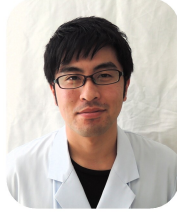
いとほしさ 指をからませ 絵の道も あらま欲しけり 命止む迄



中野区野方 太田 道也 (89歳)

私たちの仲間

楽しい食事で健康サポート



中野共立病院 給食サービス課 管理栄養士 岡 泰樹



給食サービス課は食事から患者様の健康を維持・増進できるようにサポートをしています。

食事を楽しむの1つになるように、季節や嗜好に合わせ、ご飯の硬さやおかずの種類・形などにも気をつけ、おいしく食べてもらえるように日々努力しています。

必要なエネルギー量に合わせた食事を提案する、一回の食事で食べきれない方には分割してお出ししています。

また、食事だけでは摂取することが難しい栄養素やエネルギー源を多く含んだ『栄養補助食品』を個人に合わせ選択し、さらに健康になつて頂くように食事からサポートしています。

調理師や栄養士が中心となり、食事を病院や外来透析、通所リハビリの方に提供しています。

また、病院の食事は治療の一環です。病気や個人の状況に合わせ、悪化を防ぎ、治癒を促進できる食事を提供しています。

また、食事だけでは摂取することが難しい栄養素やエネルギー源を多く含んだ『栄養補助食品』を個人に合わせ選択し、さらに健康になつて頂くように食事からサポートしています。

また、食事だけでは摂取することが難しい栄養素やエネルギー源を多く含んだ『栄養補助食品』を個人に合わせ選択し、さらに健康になつて頂くように食事からサポートしています。

尿もれ(尿失禁)のセルフトレーニング



中野共立病院 リハビリ室 理学療法士 星 文

尿もれ(尿失禁)とは自分の意思とは関係なく尿がもれてしまうことです。女性に多い尿トラブルで、日本では40歳以上の4割以上が尿もれ経験者という報告があります。尿もれには、起り方によつて次の4タイプがあります。

4つのタイプ

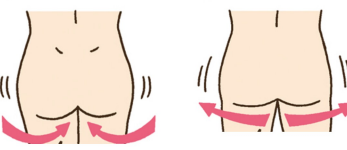
- ①お腹に力が入ると尿がもれるー腹圧性尿失禁
②急に尿意を覚え、トイレに行くまで我慢できずにもらしてしまふー切迫性尿失禁
③尿がチョロチョロと少しずつもれ出てくるー溢流性尿失禁
④トイレへの移動がうまくできないため、もらしてしまふー機能性尿失禁に分類されます。

骨盤底筋運動

腹圧性尿失禁は、膀胱や子宮、直腸などの骨盤内の臓器を下から支え、尿道、膣、肛門を締める働きがある骨盤底筋の緩みが主な原因で起こります。この骨盤底筋をトレーニングで強化することで、尿もれの改善が期待できます。

基本を覚え 習慣に

この運動は腹圧性尿失禁だけでなく切迫性尿失禁、混合性(腹圧性+切迫性)尿失禁を有する女性に有効であり、男性においても効果があるとされています。基本を覚えれば骨盤底筋運動はいろいろな姿勢で行えます。どの姿勢でもできるようなになると、日常生活のなかにも取り入れやすくなります。



締める

緩める

- ①ゆっくり5~10秒締めたり緩めたり20~30回繰り返す
②早く0.5~1秒締めたり緩めたり20~30回繰り返す